



— ROZUMIE MEŹCZYZN —



Raport 2022

Męski, czyli jaki?

Raport powstał w ramach kampanii My Manly Way, której inicjatorem jest marka Bulldog. Źródłem danych jest badanie przeprowadzone przez SW Research w styczniu 2022 r., metodą wywiadów on-line na reprezentatywnej próbie 1049 Polek i Polaków powyżej 18 roku życia.

Jak pielęgnować zrównoważoną męskość?

W całym rozwiniętym świecie mężczyźni wykazują oznaki zmęczenia. Są zestresowani, niespokojni, zagubieni, odczuwają presję i szukają odpowiedzi na pytanie, co to znaczy być męskim. Mężczyźni, podobnie jak kobiety są bardzo różnorodni i nie wszyscy wpisują się w obowiązujące kanony piękna, nie zawsze akceptują siebie i często nie są w stanie sprostać oczekiwaniom innych. Blisko połowa polskich mężczyzn (47%) nie utożsamia się z wizerunkiem mężczyzny prezentowanym w mediach. Zdaniem psychologów to sprawia, że coraz więcej z nich ma problemy z akceptacją siebie i własnego wyglądu.

W odpowiedzi na ten problem społeczny marka Bulldog Skincare For Men zainicjowała kampanię My Manly Way, w ramach której promuje ideę zrównoważonej męskości, opierającej się na szacunku i sprawiedliwości: dla mężczyzn, kobiet, dzieci i środowiska, w którym żyjemy oraz swobody samostanowienia: bycia tym, kim chcesz i pozwalaniu innym być tym, kim chcą. W ślad za nią idzie męska samoakceptacja, dbałość o siebie, swój wygląd oraz zdrowie, pewność siebie i wyrażanie siebie poprzez własną indywidualność.

Inicjatorzy kampanii podkreślają, że mężczyźni mają wybór, zachęcają do akceptacji siebie bez względu na wygląd, wybraną stylizację, zarost lub jego brak, bez presji i konieczności wpisywania się w obowiązujące i promowane wzorce. Z Bulldogiem, lojalnym przyjacielem, mają swobodę, nie muszą się dopasowywać, są pewni siebie i dbają o siebie na własnych warunkach. Bez presji, zgodnie ze swoimi przekonaniami, potrzebami i możliwościami, aby czuć się dobrze we własnej skórze.

CZĘŚĆ III – „Męskie” ojcostwo

Rozdział I

Czy model męskości wynosimy z domu?

Częściej niż co piąty mężczyzna (22%) określa rodzinę, w której się wychowywał jako taką, w której dominował tradycyjny model męskości. Jednocześnie już co czwarty badany wskazał, że z domu rodzinnego wyniósł postępowy wzorzec mężczyzny, według którego naturalne jest okazywanie emocji czy słabości.



W moim dzieciństwie w rodzinie dominował tradycyjny model męskości („macho”)

22%

15%

W moim dzieciństwie w rodzinie dominował bardziej postępowy model, w którym mężczyzna powinien okazywać emocje/słabość

25%

27%

”

Niemal każdy dorosły mężczyzna realizuje się w oparciu o wzorzec, jaki podpatrzył u swojego ojca. Rzecz w tym, że najczęściej jest to antywzorzec. Ojcowie z poprzednich pokoleń, jak wynika z narracji mężczyzn, osiągnęli wysoki poziom specjalizacji w różnych formach nieobecności. Nie zawsze była to nieobecność fizyczna, choć i o tej mężczyźni mówią często. To, co wydaje się być jednak nawet trudniejsze, to nieobecność emocjonalna. Mając własne, raniące doświadczenia z relacji z ojcem, na pewnym etapie życia wielu mężczyzn mniej lub bardziej świadomie podejmuje decyzję, która brzmi mniej więcej tak: „nie będę taki jak mój ojciec”. Po latach nader często okazuje się, że mimo usilnych starań jest dokładnie odwrotnie. W obliczu powszechnego braku kontrpropozycji modelu realizacji męskości trudno jest skutecznie dotrzymać danego sobie w młodości słowa.

”

Jacek Masłowski, psychoterapeuta, filozof

Rozdział II

Jaki jest „prawdziwy” mężczyzna?

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni są zgodni co do tego, że mężczyzna powinien przede wszystkim szanować innych oraz akceptować siebie. Znacząco różni się ocena potrzeby większej otwartości mężczyzn na rozmowę o ich uczuciach. Zdaniem blisko ¼ kobiet i 59% Panów, powinni oni więcej mówić o swoich emocjach. Kobiety są mniej skłonne do uznania męskiego płaczu za niestosowny – ze stwierdzeniem, że „prawdziwi mężczyźni nie płaczą” zgadza się tylko co dziesiąta z nich i 17% mężczyzn. Co ciekawe, Panowie częściej niż Panie uważają, że powinni być głównym źródłem utrzymania rodziny (40% vs. 33%).



Prawdziwy mężczyzna powinien szanować innych

79%

83%

Mężczyzna powinien się akceptować i być sobą

77%

79%

Prawdziwy mężczyzna nie ulega presji

38%

33%

Mężczyźni powinni mówić więcej o swoich uczuciach

59%

73%

Prawdziwi mężczyźni nie płaczą

17%

9%

Bardziej istotne jest, aby inni bali się mężczyzny niż go szanowali

12%

11%

Aby mężczyzna zbudował swój autorytet musi być agresywny

11%

7%

Mężczyzna powinien być głównym źródłem finansowania/utrzymania rodziny

40%

33%

”

Profesor Zimbardo w książce, „Gdzie Ci mężczyźni” pisze, że to znakomicie, kiedy kobiety prezentują swoje oczekiwania wobec mężczyzn. Że powinni być czuli, opiekuńczy, empatyczni, wrażliwi, ale też silni, niezłomni, zaradni, zdecydowani... Szkoda tylko, że nie mówią czy ten pierwszy zestaw kompetencji powinien być używany w piątki i niedziele, a pozostałe w inne dni tygodnia, czy może na odwrót”.

Zimbardo nieco cynicznie, trafia tutaj w sedno problemu większości mężczyzn. Próbuje oni wzorować swoją męską postawę na często zmiennych i sprzecznych oczekiwaniach. Efektem tego jest druzgoczący. Poczucie ciągłej niepewności, bezradności, niemożności sprostania oczekiwaniom. Jednocześnie w dalszym ciągu istnieją takie strefy, które dla mężczyzn są zakazane – nazywa się je **szklaną podłogą**. Na przykład zupełną zmianę ról w ekonomii rodziny. Teoretycznie jest to możliwe, lecz de facto mężczyźni, którzy się na taką ścieżkę decydują narażeni są na różnego rodzaju negatywne reakcje.

W związku z rozmyciem jasnych kryteriów definiujących co jest męskie a co nie, obserwuje się rozwój kilku trendów. Jednym z nich, najbardziej konstruktywnym jest opieranie swojej męskiej samorealizacji na wartościach mikrospołeczności, w których mężczyźni funkcjonują. Inny trend to powrót do insygniów męskości, które kojarzone są z tradycyjnym modelem. Jeszcze inny to męski eskapizm, rezygnacja z samorealizacji w męskim ciebie na rzecz bezpiecznych aktywności, które podejmowane są w bezpiecznym zaciszu domowym.

”

Jacek Masłowski, psychoterapeuta, filozof

Rozdział III

Czego mężczyzna uczy syna?

Mężczyźni częściej niż kobiety uważają, że powinni uczyć chłopców bycia twardym/odpornym (46% vs. 37%). Rzadziej natomiast są skłonni do bezwzględnej akceptacji wyborów życiowych dzieci (70% vs. 78%).



Powinni oni uczyć chłopców bycia twardym/odpornym

46%

37%

Ojcowie powinni akceptować wybory życiowe swoich dzieci, nawet jeśli się z nimi nie zgadzają

70%

78%

”

Nie żyjemy już w niewielkich społecznościach zbieracko-łowieckich, w których można było w ciągu kilkunastu lat przygotować chłopca do sprawnego pełnienia ról, które tam były jednoznacznie uznane za męskie. Gdybym na pytanie – jak powinni postępować ojcowie, aby wychowywać synów, którzy wyrosną na pewnych siebie, akceptujących się mężczyzn? – miał odpowiedzieć jeszcze trzy lata temu prawdopodobnie odpowiedziałbym, aby ojcowie przede wszystkim podejmowali pracę nad sobą w kierunku serca, pokazując tym samym swoim synom dobry dla nich kierunek, a jednocześnie wyrażając w ten sposób zgodę na podążanie za jego podszeptami. I pewnie dziś nadal nie rezygnowałbym z tego kierunku. Jednak będąc uczestnikiem życia w obecnym, rozchwianym świecie naprawdę zastanawiam się czy bycie twardym i silnym mężczyzną rzeczywiście nie jest już nikomu do niczego potrzebne... A w związku z tym, pewnie moja odpowiedź dziś byłaby taka, że warto synów uczyć zarówno drogi do serca, ale też twardej skóry. I jeszcze jednego, tego co jest, póki co dla mężczyzn najtrudniejsze – umiejętności adekwatnego sięgania po oba te komponenty.

”

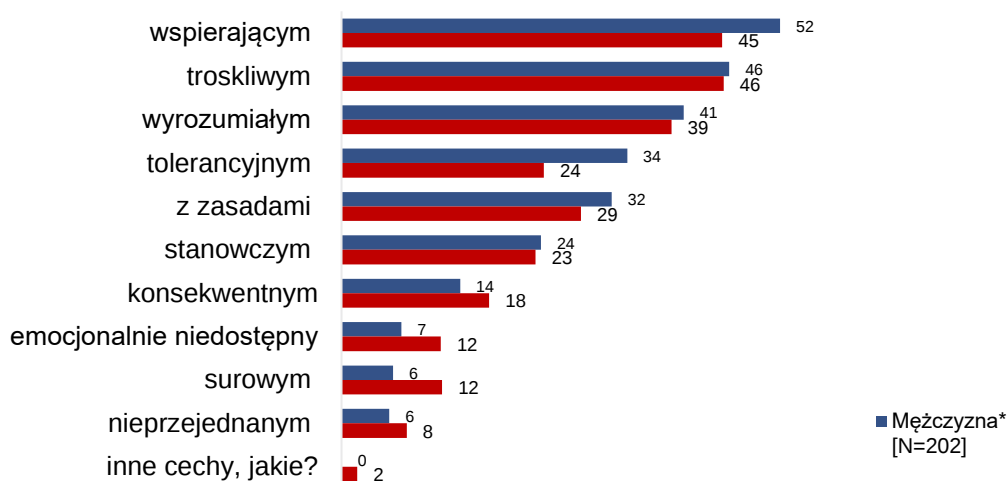
Jacek Masłowski, psychoterapeuta, filozof

Rozdział IV

Jakimi ojcami są Polacy?

Ojcowie uczestniczący w badaniu uważają się przede wszystkim za rodziców: wspierających (52%), troskliwych (46%) i wyrozumiałych (41%). Są to także cechy, które kobiety najczęściej zauważają u ojców swoich dzieci (wspierający – 45%, troskliwy – 46%, wyrozumiały – 39%). Warto zauważyć, że kobiety nieco częściej niż mężczyźni wskazywały cechy, które można by uznać za negatywne, jak emocjonalna niedostępność (12% vs. 7%), czy bycie surowym dla dzieci (12% vs. 6%). Mężczyźni częściej uważają się za ojców tolerancyjnych niż są nimi w opinii kobiet (34% vs. 24%).

Jakim ojcem jest Pan dla swoich dzieci?/ Jakim ojcem jest ojciec Pani dzieci?



”

To, że kobiety bardziej surowo oceniają mężczyzn jako ojców wynika z kilku czynników. Najprościej rzecz ujmując z faktu silnie zakorzenionego w naszej kulturze mitu Matki Polki i jego odprysków, które cały czas powtarzane są w różnego rodzaju medialnych przekazach, np. "ja jako matka wiem najlepiej co jest dobre dla mojego dziecka". Drugi silny komponent to skompromitowane tradycyjne ojcostwo i brak alternatywnej ścieżki realizowania się współczesnych ojców. Raczej wiedzą oni jacy mają nie być niż jak postępować. Inni zaczęli naśladować styl matek, lecz jako naśladowcy grają, co widać w badaniach w nieco niższej lidze.

”

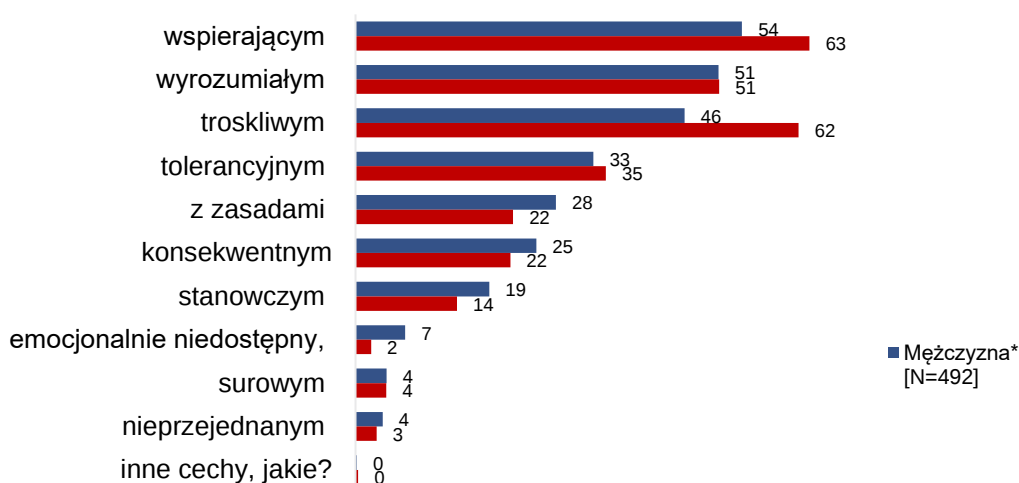
Jacek Masłowski, psychoterapeuta, filozof

Rozdział V

Jakimi ojcami chcą być Polacy?

Na pytanie, jakim ojcem chcieliby być dla swoich dzieci mężczyźni najczęściej odpowiadali, że wspierającym (54%), wyrozumiałym (51%) oraz troskliwym (46%). Kobiety również uważają te atrybuty za najbardziej pożądane, a wsparcie oraz troskliwość doceniają w większym stopniu niż mężczyźni (odpowiednio 63% i 62%).

Jakim ojcem chciałby Pan być dla swoich dzieci?/ Jakim ojcem chciałaby Pani aby był ojciec Pani dzieci?



”

Mężczyźni chcą być wspierającymi, wyrozumiałymi i troskliwymi ojcami, co odbiega od tradycyjnego modelu męskości. Wynika to z przynajmniej kilku aspektów. Pierwszym z nich jest tradycyjny model ojcostwa, który stanowi antywzorzec. Nieobecny, przemocowy, wymagający, kastrujący. Taki ojciec mocno poranił swojego syna, swoje dzieci. To często są rany psychiczne. Współcześnie ojcowie mając niejako w pamięci własne cierpienie wynikające z takiej „jakości” ojcostwa dokonują inwersji. Pozwala to na rzeczywiste wspieranie, otaczanie troską swoich dzieci, ale także, w czasie realizacji takiego ojcostwa wielu mężczyzn w pewnym sensie łagodzi własne rany z minionego już okresu własnego dzieciństwa. Inną sprawą jest też to, że w przeświadczeniu wielu mężczyzn tak bardziej czuła postawa pozwala na unikanie błędów, które popełnili ich ojcowie, a których popełnienia współcześnie mężczyźni szczególnie się obawiają. Kolejnym aspektem jest także gratyfikacja społeczna wynikająca z takiego sposobu postępowania wobec dzieci.

”

Jacek Masłowski, psychoterapeuta, filozof

CZĘŚĆ II – „Męski” zawód i pasja

Rozdział I

Męczyzna musi być „męski”

Mężczyźni w podobnym stopniu, co kobiety, czują presję odnośnie do tego, aby posiadać cechy i zachowywać się w sposób adekwatny do płci. W dalszym ciągu pokutuje przekonanie, że prawdziwi mężczyźni nie płaczą (17%), a okazanie słabości w męskim świecie jest postrzegane jako porażka.



Czuję presję otoczenia na posiadanie stereotypowych cech / zachowań odpowiadających mojej płci

19%

21%

Prawdziwi mężczyźni nie płaczą

17%

10%

”

W naszych czasach przereklamowana jest siła. Zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Zwróćmy uwagę, że my podziwiamy silne kobiety. Nazywamy taką kobietę wojowniczką, niekiedy mówimy o niej feministka. Z kolei, kiedy płacze, nazywamy ją histeryczką. Tak samo w przypadku mężczyzn. Nie chcemy, żeby płakał, bo nam się wydaje wtedy niemęski. Wychowywani jesteśmy w taki sposób, że jeżeli pojawią się łzy, to natychmiast spotykamy się uznaniem tego za coś niewłaściwego i zaczynamy się tego wstydzić. Uczymy się tego na wielu etapach rozwojowych. Zarówno w domu, kiedy nasi rodzice nie pokazują często swoich łez, jak i w szkole, gdzie łączy się to z oznaką słabości, a jak jesteś słaby, to jesteś wykluczony. Tymczasem kluczową kwestią stanowiącą o naszej sile jest adekwatność. Kiedy jesteśmy prawdziwi, przeżywamy dokładnie to, co czujemy, to ta prawda nas wyzwala. Dziecko, które będzie czuło prawdę, adekwatność zachowania rodzica w konkretnych sytuacjach, to będzie się czuło bezpiecznie, nawet kiedy ojciec będzie miał łzy w oczach. Najgorzej jest wtedy, kiedy dziecko wyczuwa, że rodzic coś zakłamuje. Nazywamy to w końcu hipokryzją.

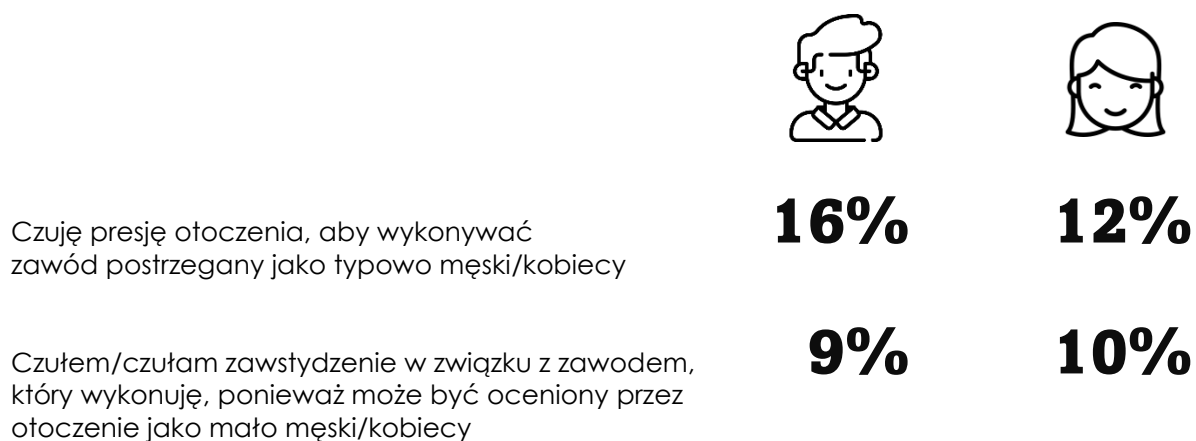
”

Marzena Mawricz, psycholożka

Rozdział II

„Męskie” i „niemęskie” zawody oraz pasje

Mężczyźni w nieco większym stopniu odczuwają presję, by wykonywać zawód stereotypowo odpowiadający płci niż kobiety (16% vs. 12%). Ponadto prawie co dziesiąty pan przyznał, że czuł zawstydzenie w związku z zawodem, który wykonuje, ponieważ może być oceniony przez otoczenie jako mało męski.



”

Będąc starszym chłopakiem, mając już prawdziwy fach w ręku i wiele osiągnięć na parkiecie, gdy mówiłem, że jestem tancerzem to słyszałem pytanie – ale czym się zajmujesz zawodowo? Taniec był uważany za dodatek do „prawdziwego zawodu”. Dla wielu jest to nie do przyjęcia, że to zawód jak każdy inny, który wymaga predyspozycji, umiejętności, wiedzy oraz doświadczenia. Oczywiście świat tańca rządzi się swoimi prawami. Niepisanym obowiązkiem jest np. golenie różnych części ciała, co może być postrzegane jako mało męskie.

”

Jacek Jeschke, tancerz

”

Są takie zawody, które uważamy za nieodpowiednie dla mężczyzn. Nie wiadomo jednak czy mężczyźni czują się niemęsko wykonując tego typu zawód i osobiście mają z tym problem. Jest to raczej związane z odbiorem społecznym, czyli tym jak patrzy na to otoczenie. To powoduje, że mężczyźni mogą odczuwać dyskomfort.

Stereotypy odnośnie wykonywanego zawodu związane są ze stereotypami wychowawczymi. To one sprawiają, że chłopców przygotowujemy do rywalizacji, zdobywania i realizowania zadań, a także bycia głową rodziny i przynoszenia tego przystoiowego bawoła do domu. Czyli możemy spotkać się z takim przekonaniem, że jeśli mężczyzna wykonuje zawód stereotypowo postrzegany jako niemęski, to niech chociaż dużo zarabia, wówczas będzie to postrzegane nieco inaczej, ponieważ jakaś część tej „roli” mężczyzny będzie spełniana.

”

Marzena Mawricz, psycholożka

Do odczuwania takiej presji dotyczącej wybranej pasji czy zainteresowań kobiety i mężczyźni przyznają się w równym stopniu (14%). Ponadto prawie co dziesiąty pan przyznał, że czuł zawstydzenie w związku ze swoimi zainteresowaniami czy pasją, ponieważ mogą być ocenione przez otoczenie jako mało męskie.



Czuję presję otoczenia, aby interesować się rzeczami/pasjami postrzegany jako typowo męskie/kobiece

14%

14%

Czułem/czułam zawstydzenie w związku ze swoimi zainteresowaniami/pasjami, ponieważ może być ocenione przez otoczenie jako mało męskie/kobiece

9%

10%

Rozdział III

Ona może nosić spodnie, ale On nie może być księżniczką...

Blisko połowa, bo 44% badanych uważa, że kobieta wykonująca typowo męski zawód, jest częściej pozytywnie oceniana niż mężczyzna wykonujący zawód postrzegany jako kobiecy. Z lepszym odbiorem kobiet posiadających typowo męskie pasje zgadza się 42% respondentów.



Zgadzam się, że kobieta, która wykonuje zawód postrzegany jako męski jest częściej pozytywnie oceniana, niż mężczyzna, który wykonuje zawód postrzegany jako kobiecy

42%

45%

Zgadzam się, że kobieta, która posiada pasje/zainteresowania postrzegane jako męskie jest częściej pozytywnie oceniana, niż mężczyzna, który posiada pasje/zainteresowania postrzegane jako kobiece

41%

41%

Rozdział IV

Brak akceptacji w rodzinie

Brak akceptacji męskich wyborów zawodowych i życiowych dotyczy także najbliższych osób. Prawie co czwarty (23%) badany uważa, że w jego rodzinie wykonywanie przez mężczyzn zawodów stereotypowo uznawanych za mało męskie, np. manikurzystą, kosmetyk, tancerz, model, przedszkolankę, kucharz czy gimnastyk, **NIE** byłoby akceptowane.



W mojej rodzinie wykonywanie przez mężczyzn zawodów stereotypowo uznawanych za mało męskie (np. manikurzystą, kosmetyk, tancerz, model, przedszkolankę, kucharz, gimnastyk) **NIE** byłoby akceptowane

23%

23%

W mojej rodzinie posiadanie przez mężczyzn pasji/zainteresowań stereotypowo uznawanych za mało męskie **NIE** byłoby akceptowane

15%

13%

”

W dzieciństwie koledzy patrzyli na mnie dziwnie, a ja sam nie czułem się dobrze z tym, że tańczę. Jako chłopiec woląłem kopać piłkę czy brudzić się na dworze. Moja mama dbała o to, żebym miał czas na jedno i drugie. Często przed treningiem tanecznym chodziliśmy na boisko z moim bratem, który też jest tancerzem i wtedy też już tańczył. Pamiętam jedną sytuację, kiedy rodzice partnerki mojego brata się zdenerwowali, bo mój przyjechał na turniej tańca od razu z boiska z brudnymi nogami i delikatnie mówiąc nieświeży, założył lakierki i wszedł od razu na parkiet. Wygrał ten turniej, ale afera była niemała. Natomiast jeśli chodzi o presję ze strony rodziny, to w moim przypadku było wręcz na odwrót. Nikt z rodziny nie protestował, że chodzę na tańce. Bardzo mnie w tym wspierali i motywowali.

”

Jacek Jeschke, tancerz

”

Wsparcie rodziny jest czymś niezwykle ważnym w rozwoju i edukacji dziecka. Kiedyś w moim gabinecie pojawiła się kobieta, która miała problemy relacyjne. W czasie naszej pracy rozmawialiśmy również o jej podejściu do macierzyństwa i relacjach z dzieckiem. Wtedy okazało się, że ma syna, który jest tancerzem i ona tego nie akceptuje. Patrzyła na swojego syna z przerażeniem, martwiąc się o to, z czego będzie się utrzymywał w dorosłym życiu. Twierdziła, że to może być tylko pasja, natomiast zależało jej, aby syn wybrał inny zawód. Uznanie potrzeb syna i odnalezienie, w sobie, zgody na jego pasję, która docelowo może być również zawodem, okazała się ważnym aspektem naszej pracy w terapii i spowodowała jej otwartość na to. Tak się z resztą stało. Po latach jej syn zaczął występować w telewizji jako tancerz i przesyłała mi wtedy smsy, żebym oglądała, bo jej syn jest na ekranie, co potwierdzało, że odnalazła akceptację i z dumą wspierała swojego syna.

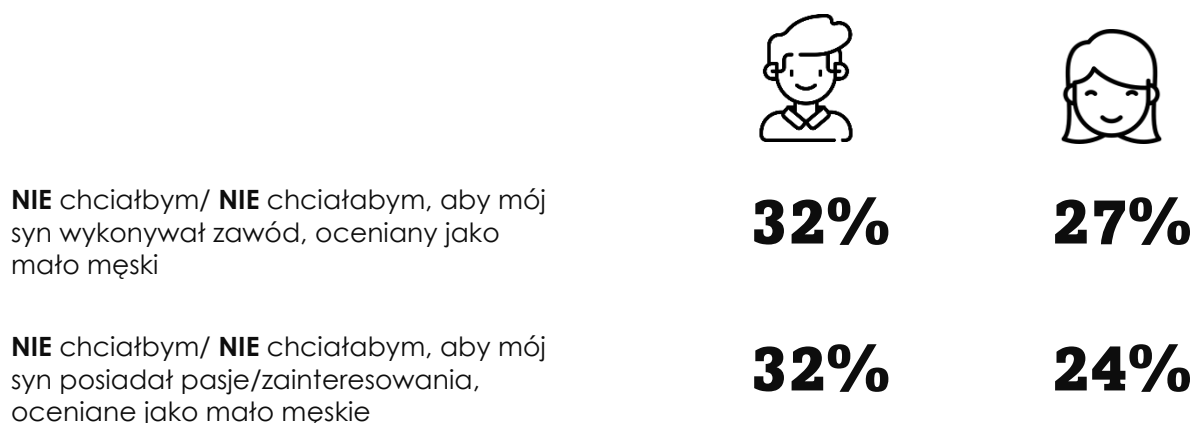
”

Marzena Mawricz, psycholożka

Rozdział V

Czego chcemy dla swoich synów?

Droga do męskiej samoakceptacji zaczyna się już na etapie dzieciństwa. To, jakie sygnały rodzice przekazują swoim dzieciom, znajduje swoje odzwierciedlenie w ich życiowych wyborach oraz postrzeganiu świata w dorosłym życiu. Tymczasem prawie co trzeci mężczyzna (32%) **NIE** chciałby, aby jego syn wykonywał zawód oceniany jako mało męski, czy też posiadał tego typu pasję.



”

Przyjrzyjmy się na przykład mężczyznom w sklepach z zabawkami, kiedy są tam ze swoimi dziećmi. Kiedy mali chłopcy idą w kierunku lalek lub wózećka, reakcje ich ojców bywają różne. Niektórzy pozwalają, żeby ich dziecko oswajało się z tymi zabawkami, ale nie brakowało też takich, którzy od razu odciągali dziecko od takiego miejsca i często denerwowali się w tej sytuacji. Wynika to z lęku o to, jaki to będzie miało wpływ na przyszłość ich synów. Uważam to za duży błąd. Przecież mamy przygotować chłopców również do roli ojców. Kiedy chłopiec będzie się bawił w „role domowe” i wcielał się w rolę tatusia, to nie jest to dla niego w żaden sposób zagrażające, a wręcz przeciwnie, może być dobrym doświadczeniem.

”

Marzena Mawricz, psycholożka

Rozdział VI

Okazanie słabości to porażka?

Mężczyznom trudno jest być odpornym na presję otoczenia, szczególnie, że towarzyszy jej duży opór przed okazywaniem uczuć i poszukiwaniem wsparcia. Blisko połowa mężczyzn (46%) przyznała, że nie zwróciłaby się po pomoc do psychologa. Mimo, że 59% Panów zgadza się, że mężczyźni powinni mówić więcej o swoich uczuciach, w dalszym ciągu pokutuje przekonanie, że okazanie słabości w męskim świecie jest postrzegane jako porażka.



Zgadzam się, że mężczyźni powinni mówić więcej o swoich uczuciach

59%

73%

W razie potrzeby **NIE** zwrócił(a)bym się o pomoc do psychologa

46%

30%

”

W terapii pary, mężczyznom duży kłopot sprawia mówienie o problemach. Bardzo często pojawia się wtedy ze strony mężczyzn opór, aby mówić o uczuciach i emocjach. Powodem tego, jest wychowanie chłopców do bycia silnymi, zadaniowymi, a nie emocjonalnymi. Aby mężczyzna zbliżał się do siebie, lepiej siebie rozumiał, stawał się charyzmatyczny, to musi mieć dostęp do własnych uczuć i emocji. Nam się wydaje niemożliwe, że mężczyzna może być czułym i jednocześnie silnym barbarzyńcą. Dla mnie jednak nie ma tu sprzeczności. Mężczyzna, który ma dostęp do swoich uczuć i przede wszystkim się ich nie wstydzi, to w domu będzie czuły, troskliwy i ciepły i nie będzie się wstydził płakać, a jak wyjdzie z tego domu, to będzie silnym lwem, który potrafi ryknąć w odpowiednim momencie.

Dlatego zachęcam mężczyzn: walczcie o siebie, dbajcie o siebie, wybierajcie to, co w duszy wam gra. To zdecydowanie wpłynie na wasze samopoczucie. Najważniejsze jest to, jak wy siebie postrzegacie, a nie to, co mówią inni. Bo pewność siebie opiera się na własnej samoocenie, dobrej relacji z samym sobą i adekwatnych wyborach.

”

Marzena Mawricz, psycholożka

Rozdział VII

Golenie różnych części ciała – „męskie” czy „niemęskie”?

Aż 69% Polaków poza twarzą goli inne części ciała. Ponad połowa z nich regularnie goli pachy, 44% strefy intymne, a co piąty klatkę piersiową. Prawie 1/3 mężczyzn, robi to ze względu na drugą osobę, np. partnerkę. Jednocześnie 31% badanych nie goli innych części ciała poza twarzą, ponieważ nie czuje takiej potrzeby (70%) czy też uważa, że nie jest to rozwiązane dla nich, a faceci powinni golić jedynie głowę i zarost (31%).

”

Ze względu na dyscyplinę jaką uprawiam i to, że występuję w telewizji i często pokazuję „gołą klatkę” milionom Polaków, golenie swojego ciała to dla mnie norma. Dbam o to, aby mieć precyzyjnie ułożoną fryzurę i być dokładnie ogolonym. Jestem tego nauczony. Podczas występów tanecznych moja fryzura musi być perfekcyjnie ułożona, twarz, a często też klatka piersiowa, idealnie ogolona, abym jak najlepiej prezentował się na parkiecie. Wymaga tego zarówno produkcja podczas nagrań występów tanecznych w telewizji, jak i sędziowie podczas turniejów tańca. Dlatego ważna jest dla mnie wysoka jakość produktów do golenia, aby na skórze nie pojawiły się podrażnienia, szczególnie kiedy golę się tuż przed występem.

”

Jacek Jeschke, tancerz

Trendy dominujące w ostatnich latach przywróciły kulturę noszenia zarostu. Jednak nie każdy chce i może podążać za obowiązującą modą. To kwestia bardzo indywidualna i wybrany styl zależy od zróżnicowanych preferencji mężczyzn oraz możliwości, którymi obdarzyła ich natura.

”

Czasami zazdroszczę mojemu bratu, który ma bujny zarost i może stworzyć z niego ciekawą stylizację. Ja niestety nie mam do tego warunków, natomiast znalazłem swoją drogę. Inspiruje mnie estetyka lat 20-tych, kiedy mężczyźni wyglądali bardzo elegancko i schludnie – nosili garnitury, mieli precyzyjnie ułożone i przygładzone brylantyną włosy, byli dokładnie ogoleni. To jest styl, w którym najbardziej się odnajduję. Według mnie ważne jest, aby wybrać swoją drogę do dobrego wyglądu i samopoczucia. Uważam, że niezależnie od tego jaki kto ma styl, jeśli jest zadbany i wygląda estetycznie, to jest elegancki, a przy tym męski.

”

Jacek Jeschke, tancerz

CZĘŚĆ I – „Męski” wygląd

Rozdział I

Mężczyźni coraz chętniej dbają o swój wygląd

Na przestrzeni ostatnich kilku lat obserwujemy, że świat męskiej pielęgnacji uległ wyraźnej zmianie. Blisko połowa mężczyzn (49%) przykładą dużą wagę do wyglądu, a aż 64% przyznaje, że dba o wygląd i odpowiednią pielęgnację swojego ciała. Mimo, że 57% Polaków jest zadowolonych ze swojego wyglądu, to prawie co piąty mężczyzna (18%) uważa, że NIE jest atrakcyjny.

		
Przykładam dużą wagę do wyglądu	49%	59%
Dbam o wygląd i odpowiednią pielęgnację mojego ciała	64%	75%
Jestem zadowolony/na ze swojego wyglądu	57%	49%
NIE jestem atrakcyjny/na	18%	15%

”

Zmiana w podejściu mężczyzn do pielęgnacji jest ogromna. Łatwo to zaobserwować, chociażby po tym, jak rozwinął się rynek męskich kosmetyków czy też, ile powstało barber shopów, miejsc, gdzie mężczyzna może po prostu zadbać o siebie. Co więcej, w mediach społecznościowych powstają grupy, na których mężczyźni wymieniają się informacjami na temat tego, jakich kosmetyków używają i co polecają do wybranej stylizacji. Jeszcze kilka lat temu byłoby to nie do pomyślenia. Istotne jest, aby rozwijać swoją atrakcyjność w równowadze, a nie w wyniku presji otoczenia czy oczekiwań, którym nie da się sprostać.

”

Kamil Turlej, barber

Rozdział II

Co z tą pewnością siebie?

Choć na poziomie deklaracji większość mężczyzn uważa się za osobę pewną siebie (58%), a przy tym asertywną i potrafiącą bronić swoich decyzji (68%), to wielu z nich nie radzi sobie z naciskami otoczenia. Presja na posiadanie idealnego ciała czy wręcz kult piękna to tematy, które dotychczas dotyczyły głównie kobiet. Jednak z podobnymi problemami borykają się także mężczyźni. I choć 65% panów twierdzi, że są lubiani, to jednak dla wielu z nich samoakceptacja, a także wyrażanie siebie poprzez własną indywidualność stanowi wyzwanie.



Jestem osobą pewną siebie

58%

52%

Jestem asertywny/na i umiem obronić swoje decyzje/poglądy

68%

67%

Jestem osobą lubianą

65%

72%

”

Wizerunek i poczucie własnej wartości budujemy na bazie wdrukowanych przekonań, które mają źródło w przekazach pokoleniowych, mitach rodzinnych, komentarzach rodziców. To, co myślimy o sobie wiąże się z tym, jak byliśmy wychowani i jakie są normy społeczne, czyli jaki wizerunek promowany był przez te wszystkie lata naszego rozwoju. Jeżeli oczekiwania społeczne, zderzymy z naszym wyobrażeniem na temat siebie i kompleksami, to możemy mieć poczucie, że nie jesteśmy tacy wyjątkowi, w związku z czym wycofujemy się, zaprzeczamy i nie chcemy podejmować żadnych kroków w kierunku zmian. To prowadzi do smutku, nieśmiałości czy alienacji. Zmiana błędnych wyobrażeń o sobie i przepracowanie negatywnych przekonań stanowi podstawę do zbudowania świadomej tożsamości opartej na osobistych zasobach i indywidualnych cechach, bez ślepego podążania za trendami.

”

Marzena Mawricz, psycholożka

Rozdział III

Mężczyźni pod presją otoczenia

Blisko połowa Polaków (47%) nie utożsamia się z wizerunkiem mężczyzny prezentowanym w mediach czy reklamach. Ponadto ponad połowa (53%) badanych potwierdza, że media społecznościowe wzmacniają oczekiwania, aby ludzie wyglądali w określony sposób. To sprawia, że współcześni mężczyźni mogą mieć problem z akceptacją siebie i własnego wyglądu. Zmiany zachodzące w rytuałach pielęgnacyjnych, presja na posiadanie idealnego ciała czy wręcz kult piękna to tematy, które dotychczas dotyczyły głównie kobiet. Jednak z podobnymi problemami borykają się także mężczyźni, dla których samoakceptacja również często może stanowić wyzwanie.



NIE utożsamiam się z idealnym wizerunkiem mężczyzny/
kobiety prezentowanym w mediach, reklamach

47%

54%

Media społecznościowe zwiększają presję, aby ludzie
wyglądali w określony sposób

53%

60%

”

W terapii najpierw ustalamy w jaki sposób mężczyzna siebie postrzega oraz jak zbudować pozytywną samoocenę. Jeśli ma negatywne nastawienie do siebie i do świata, to podświadomie sabotuje możliwość zmiany, przez co neguje wizerunek mężczyzny prezentowany w mediach, aby zminimalizować własny dyskomfort i racjonalizować swoją postawę. Widząc na ekranie tego doskonałego mężczyznę, myśli, że nigdy nie będzie tak wyglądał, co budzi w nim poczucie niepokoju, opór, a także powoduje kompleksy.

”

Marzena Mawricz, psycholożka

Do tego dochodzi presja wywierana przez partnerki czy znajomych. Blisko co trzeci mężczyzna (29%) odczuwa presję otoczenia, jeżeli chodzi o wygląd. Co czwarty badany potwierdza, że wywiera ją jego partnerka. To wszystko odbija się na postrzeganiu siebie i może skutkować problemami z samoakceptacją.



Czuję presję otoczenia, jeżeli chodzi o wygląd

29%

34%

Moja partnerka/mój partner wywiera presję,
jeżeli chodzi o mój wygląd

25%

15%

”

Oczekiwania kobiet dotyczące wyglądu mężczyzn są spore. Oczywiście nie jest problemem, kiedy partnerka próbuje zainspirować swojego faceta do pielęgnacji czy mówi, w jakiej stylizacji jej się najbardziej podoba. Problem pojawia się, gdy presja jest na tyle silna, że panowie czują się przytłoczeni, a czasem wręcz zastraszeni i stają się ulegli, pozostając bez pomysłu na siebie i swój wygląd. Mężczyźni przychodzą do barbera z różnymi problemami, a brak samoakceptacji i pewności siebie, skutkuje ślepym realizowaniem oczekiwań partnerki. Warto jest poszukać swoich atutów i naturalnych predyspozycji, podkreślić je we współpracy ze specjalistami i odpowiednio pielęgnować w domu. To pozwoli mężczyźnie wyglądać atrakcyjnie i czuć się dobrze.

”

Kamil Turlej, Barber

Rozdział IV

Kompleksy na drodze do samoakceptacji

Presja wywierana przez otoczenie, w tym partnerki czy znajomych, jeśli chodzi o wygląd odbija się na postrzeganiu siebie i może skutkować problemami z samoakceptacją. Zgodnie z wynikami badania blisko co trzeci mężczyzna czuje wstyd w związku z jakimś elementem swojego wyglądu i przyznaje, że ma kompleksy.



Czuję wstyd w związku z jakimś elementem
swojego wyglądu

29%

36%

Mam kompleksy

30%

45%

”

Mężczyźni, podobnie jak kobiety, odczuwają presję, aby wyglądać w określony sposób, dlatego akceptacja siebie i własnego wyglądu bywa dla wielu wyzwaniem. W ramach kampanii My Manly Way staramy się zachęcać mężczyzn do tego, aby doceniali własne atuty. Chcemy także pokazywać im, jak zadbać o siebie i swój wygląd, by poczuć się swobodnie i pewnie. Bez presji, za to zgodnie ze swoimi potrzebami oraz możliwościami i na własnych warunkach. Wiemy, że męskość może być zrównoważona. Chcemy, aby mężczyźni potrafili akceptować siebie bez względu na swój wygląd, wybraną stylizację, zarost lub jego brak, bez konieczności wpisywania się w obowiązujące kanony. Zachęcamy do podkreślania swoich mocnych stron i pielęgnowania w sobie tego, co nas wyróżnia.

”

Mateusz Góral, senior brand&media manager CE w Bulldog

Rozdział V

Jak pielęgnować zrównoważoną męskość?

Nieuleganie presji i samoakceptacja to ważne kroki w kierunku zrównoważonej męskości, która opiera się na sprawiedliwości: dla mężczyzn, kobiet, dzieci i środowiska, w którym żyjemy oraz wolności: bycia tym, kim chcesz i pozwalaniu innym być tym, kim chcą. W ślad za tym idzie męska pewność siebie, dbałość o swój wygląd oraz zdrowie, a także wyrażanie siebie poprzez własną indywidualność.

”

Aby zachować zdrowie psychiczne i fizyczne potrzebny jest przede wszystkim balans pomiędzy naszym życiem zawodowym i prywatnym. Na właściwe zadbanie o siebie, swoją psychikę czy też wizerunek, potrzeba czasu, który musimy odpowiednio zagospodarować.

Drogę do samoakceptacji powinniśmy zacząć od zbudowania mądrych kompetencji na swój temat, to znaczy wiedzy odnośnie tego: kim jestem, czego potrzebuję, jakie mam cechy, ale także umiejętności stawiania granic naciskowi, który płynie z zewnątrz. Dopiero wtedy to męskie, wewnętrzne "ja" będzie pełne, tożsame, ułożone i być może wreszcie wyodrębnione, czyli wolne od wszystkich nacisków otoczenia.

Umiejętność opowiedzenia o sobie, nazwanie tego, co o mnie stanowi pozwoli podejmować mężczyźnie świadome wybory, również w kwestii pielęgnacji. To pomoże w budowaniu zrównoważonej postawy, w której nie będzie pędził za trendami, a będzie umiał z nich czerpać - korzystać w umiejętny i zrównoważony sposób.

Mężczyźni z reguły są bardzo precyzyjni, a przy tym powtarzalni. Lubią się też uczyć. W kwestii pielęgnacji potrzebują więc pewnego przepisu, dzięki któremu dokładnie będą wiedzieli w jaki sposób stosować kosmetyki. Taki przepis może pomóc stworzyć mężczyźnie jego partnerka, ale także specjaliści, jak barber czy kosmetyczka. Mając takie konkrety, przy tego typu cechach, mężczyźni mogą być w pielęgnacji bardziej precyzyjni niż kobiety.

”

Marzena Mawricz, psycholożka

Rozdział VI

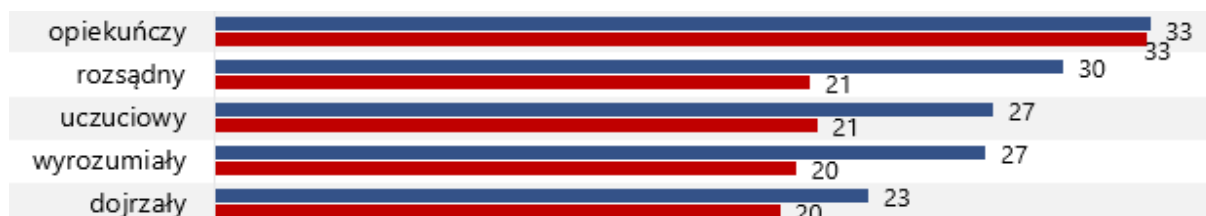
Zrównoważona męskość w relacji partnerskiej

Troska o wygląd, odpowiednia pielęgnacja i samoakceptacja przekładają się na relacje w związku. Jednak obok presji związanej z atrakcyjnością fizyczną mężczyźni poszukują złotego środka, między tradycyjnymi męskimi rolami oraz oczekiwaniami kobiet wobec partnerów.

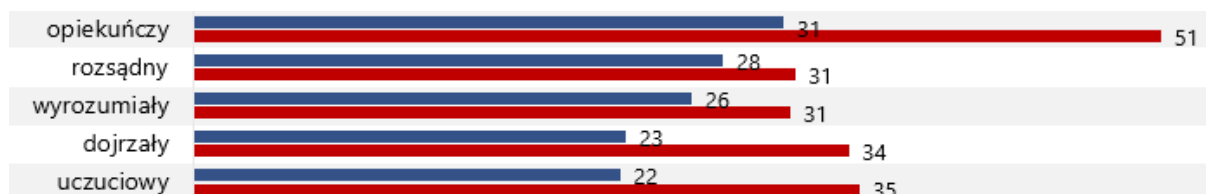
Mężczyźni będący w związku określają siebie najczęściej jako: opiekuńczych (33%), rozsądnych (30%), uczuciowych (27%) i wyrozumiałych (27%). Wpisuje się to w oczekiwania kobiet, które chcą, aby ich partnerzy byli opiekuńczy (51%), uczuciowi (35%), dojrzały (34%), rozsądni i wyrozumiali (po 31%).

Tymczasem, jedynie co piąta kobieta uważa, że jej partner jest dojrzały, a 17% z nich twierdzi, że jest przewrażliwiony na krytykę, 16% przyznaje, że jest stanowczy, a 15% jest zdania, że jej partner boi się ujawnić słabości.

Jakie określenia najlepiej pasują do Pana, jako partnera?
Jakie określenia pasują do Pani partnera?



Jakim partnerem chciałby Pan być?/ Jaki powinien być Pani partner?



■ Mężczyzna* [N=492]

■ Kobieta** [N=557]

”

Żyjemy w czasach, w których oczekiwania względem mężczyzn znacznie wzrosły, ponieważ zmieniające się kobiety, potrzebują zmian w postawach swoich partnerów. Marzymy o „czułym barbarzyńcy”, czyli opiekuńczym partnerze i rodzicu, który poza domem będzie asertywny i zaradny zawodowo. Nie wydaje się to sprzeczne... Jednak źródło problemu leży w tym, że dążymy do partnerstwa, opartego na równym i sprawiedliwym podziale ról. Co jest po prostu niemożliwe, ponieważ nie da się wszystkich obowiązków rozłożyć po równo a konsensus tkwi we współpracy, opartej o wzajemną empatię. Istotę stanowi gotowość kobiet do oddania, bez lęku i napięcia, części zadań, a u mężczyzn do dojrzałego ich przyjęcia. Mierzymy się dzisiaj z nadmiernym egocentryzmem, który powoduje obronne, niedojrzałe emocjonalnie uwrażliwienie na swoim punkcie i lęk przed negatywną oceną, co obniża poziom zaangażowania oraz buduje niechęć do kooperacji. Praca nad zmianą postrzegania własnego wizerunku przyczynia się do wzrostu otwartości i zwiększa motywację do współpracy, tym samym rośnie zadowolenie z jakości życia, satysfakcja ze związku, a także rośnie chęć do dbania o swoje zdrowie i wygląd.

”

Marzena Mawricz, psycholożka

Rozdział VII

Mężczyzno, zadbaj o pewność siebie

Budowanie pewności siebie to proces, jednak odpowiednie podejście i wdrażanie zmian w zgodzie ze sobą, pozwoli się jej nauczyć i odpowiednio ją pielęgnować.

1. **Poznaj siebie – zbuduj mądre kompetencje na swój temat**

Przyjrzyj się temu, jak postrzegasz siebie oraz zastanów nad tym jak zbudować pozytywną samoocenę. Zmiana błędnych wyobrażeń o sobie i przepracowanie negatywnych przekonań stanowi podstawę do zbudowania świadomej tożsamości opartej na osobistych zasobach i indywidualnych cechach, bez ślepego podążania za trendami.

2. **Zaakceptuj swoją tożsamość**

Warto przyrzeć się swoim mocnym i słabym stronom, aby znaleźć, docenić i wzmacniać swoje atuty. Kluczowa jest tu samoakceptacja i obiektywna ocena swoich pragnień i możliwości, bez niezdrowego porównywania się z innymi i dążenia do niedoścignionego ideału.

3. **Nie bądź dla siebie zbyt krytyczny**

Nie musisz być perfekcyjny we wszystkim, pamiętaj, że jesteś wyjątkowy i niepowtarzalny. Bądź fair dla innych, ale także dla siebie. Słuchaj głosu otoczenia, ale nie ulegaj presji i oczekiwaniom, którym nie jesteś w stanie sprostać.

4. **Ciesz się z każdej małej rzeczy, którą osiągniesz**

Doceniaj siebie za to, co udało Ci się zrealizować każdego dnia. Dążenie do celu małymi krokami i pielęgnowanie dotychczasowych osiągnięć ułatwi drogę do pewności siebie.

5. **Zadbaj o swój wygląd**

Postaw na stylizację, która doskonale podkreśli Twoje atuty, pozwoli Ci wyglądać i czuć się dobrze we własnej skórze. Dobry wygląd zaowocuje pewnością siebie.

6. **Pamiętaj o codziennej pielęgnacji**

Zadbana skóra i zarost sprawią, że będziesz czuć się świeżo i zdrowo od samego rana, co z pewnością pomoże sprostać wyzwaniom, które stoją przed Tobą każdego dnia.



— ROZUMIE MĘŻCZYZN —

Bulldog Skincare For Men oferuje akcesoria do golenia i produkty stworzone specjalnie do pielęgnacji męskiej skóry i zarostu. Symbolem, jak i nazwą marki stał się Bulldog - może nie jest on najbardziej atletycznym zwierzęciem, ale jest wyjątkowo wiernym przyjacielem. Marka wyróżnia się przede wszystkim prostotą i szacunkiem do natury. Maszynki do golenia są wyposażone w wodoodporną, bambusową rączkę, która jest przyjazna dla środowiska. Produkty Bulldog łączą w sobie to co najlepsze z natury - kamelinę, zieloną herbatę i aloes ze starannie dobranymi składnikami stworzonymi przez człowieka. Produkty Bulldog nie zawierają sztucznych barwników czy substancji zapachowych i plastikowych mikrocząstek. Ponadto opakowania produktów są przyjazne środowisku, ponieważ powstają z odnawialnych zasobów trzciny cukrowej oraz plastiku z recyklingu, zawsze, gdy to możliwe. Marka jest certyfikowana przez Cruelty Free International, ponieważ nigdy nie używa składników pochodzenia zwierzęcego i nie testuje produktów na zwierzętach. Produkty są odpowiednie dla wegetarian i wegan. Dla Bulldoga kluczowa jest prostota i skuteczność, a także bycie po prostu fair. Marka zapewnia doskonałą jakość w przystępnej cenie, a jej produkty dostępne są w ponad 30 krajach na świecie. W Polsce w sprzedaży stacjonarnej produkty marki: maszynka i wkłady do golenia, mydło do golenia, balsamy po goleniu oraz produkty do pielęgnacji brody są dostępne w drogeriach Rossmann. Cały asortyment Bulldog (w tym produkty do pielęgnacji skóry) można nabyć w sklepach internetowych.